

# 冬天想吃酸奶

## 8种DIY酸奶做法,这个冬天任性吃

酸奶有着冰淇淋般爽滑的口感,却比冰淇淋健康低卡,是夏天清凉爽口的必备。那么,冬天能吃酸奶吗?

答案是,能!小编给大家精选了8种酸奶吃法,在这个冬天,让我们任性地开启DIY花式酸奶畅享模式!

# 自己动手做吧



杯壁酸奶



格兰诺拉酸奶杯

### 酸奶奥利奥水果盆栽

甜品店的人气款,奥利奥和酸奶的完美结合,简单、快手。

用料:

酸奶  
奥利奥饼干  
水果

做法:

- 1、刮掉奥利奥的夹心。(西餐里面的小刀刮奥利奥的夹心巨方便)
- 2、将刮掉夹心的奥利奥放进保鲜袋,可以用手掰碎或用工具剁碎。
- 3、在杯底放上西瓜、奥利奥夹心,倒入酸奶,再铺上饼干碎即可。

小贴士:

酸奶我用的就是一般液体的小杯酸奶。夹心不喜欢也可以不加。

### 红酒酸奶

酸奶新吃法,有种近似葡萄汁又带酒香的奇妙口味。

用料:

红酒一小汤勺  
酸奶120ml  
白砂糖4g  
杏仁、水果、葡萄干、饼干碎随意

做法:

- 1、酸奶中拌上糖。
- 2、杯子里放上红酒,把酸奶倒进去。
- 3、撒上喜欢的坚果水果蜜饯饼干碎,口感会丰富许多。

### 简易自制希腊酸奶

希腊酸奶的口感浓郁,味道清新,吃起来有一种无负罪感的饱足感。还可代替奶油、奶油奶酪,甚至黄油。

用料:

牛奶1L  
酸奶(或酸乳清)20ml

工具:

温度计  
烤箱(暖气)

做法:

- 1、新鲜的牛奶倒入奶锅加热,温度上升到80-90摄氏度时关小火,让温度维持在85度左右十分钟。将牛奶倒入一个大容器,等温度下降到45摄氏度左右。
- 2、取两勺(约20ml)酸奶。如果经常自己做希腊酸奶的话可以用两勺上次剩下的乳清。
- 3、把容器盖上,用茶巾或毛巾包裹住,放到温暖的地方(如设置到50度的烤箱)。用温度计测量一下,温度不可以下降,要保持4-8个小时。(4-8个小时以后查看是否凝固,应该是豆花里面固体物的那种状态,很嫩滑。)
- 4、漏勺(漏斗)上面罩上纱布,把酸奶

倒在纱布里,底下放一大盆子接乳清。滤乳清1-2个小时。

小贴士:

牛奶不能滚。  
加入种子(酸奶、乳清)的时候牛奶不可以太烫,会烫死细菌。  
温度没那么精确的话可能会每次做得不一样,但大部分时间还是会成功。  
保温越久会越酸,这个看个人口味。  
做酸奶要用新鲜的牛奶和酸奶,开了很多天的容易有杂菌。

自己开始常做的话最好用自己的酸奶做种子,不添加什么的做出来效果好,但是必须一星期至少做一次,不然就不新鲜了。

### 杯壁酸奶

学会这个凹造型的小绝招,喝酸奶的时候心情会变美哟。

用料:

酸奶  
各种水果

做法:

- 1、水果切薄片。
- 2、紧贴在杯壁里面,倒入酸奶。

小贴士:

酸奶选择稠一些的希腊酸奶或者自制酸奶,可以直接放,也可以和别的水果打在一起弄个渐变什么的。  
水果选择软一点的,草莓、香蕉、橙子、猕猴桃之类的。贴住的要点就是!薄!切得薄才能贴住!  
造型多变,波浪啊,斜纹儿啊,旋转啊什么的发挥想象吧。

### 莓果蜜酸奶

想吃果酱酸奶时不如试试这个方子,你会吃到秒杀市售的浓郁版本哦!

用料:

蓝莓  
桑葚  
蜂蜜  
酸奶

做法:

- 1、把蓝莓和桑葚用盐水浸泡洗干净。
  - 2、洗净的莓果和蜂蜜加入到料理机搅拌成酱。
  - 3、倒在酸奶上,吃时拌匀即可。
- 小贴士:  
任何酸甜的莓果都可以用此方法弄成酱。  
如果想果酱更浓稠可以放冰箱冷藏一晚再加入酸奶,这样更好吃呢!

### 格兰诺拉酸奶杯

脆脆的浆果麦片配酸奶,是很好的早餐和下午茶哦!



红酒酸奶



简易自制希腊酸奶



酒酿酸奶parfait



酸奶奥利奥水果盆栽



优格香蕉蜜桃冰棍

用料:

格兰诺拉麦片Granola适量  
酸奶 适量  
新鲜水果(可选)  
坚果(可选)

做法:

- 1、找个玻璃杯,底部铺一层格兰诺拉麦片,然后浇一层酸奶。
- 2、再撒一层格兰诺拉麦片,再浇一层酸奶(弄几层根据自己的喜好以及容器的大小)最后顶部放点新鲜水果跟坚果就好啦!

小贴士:

做好之后不要放置太久,尽快享用。不然granola脆脆的口感就会大打折扣。

### 酒酿酸奶parfait

原味酸得醇厚,酒酿的软糯与清甜,不同味道的叠加,真的非常上瘾。

用料:

原味酸奶4勺  
酒酿3勺  
燕麦+坚果2勺  
西瓜4个球

做法:

- 1、挖四个西瓜球垫底。
- 2、铺上酸奶4勺,铺上酒酿3勺。撒上2勺燕麦+坚果碎。

小贴士:

很健康很营养,可以当早餐也能当甜点。

### 优格香蕉蜜桃冰棍

低脂简单的酸奶冰棍,再也不用为冬天吃不到冰棍儿发愁啦。

用料:

香蕉1根  
蜜桃去皮2个  
酸奶100g左右

做法:

- 1、半根香蕉切小丁,和蜜桃、酸奶放入搅拌机打匀呈浓稠状,如果太浓打不开就加一点点牛奶或者水。
- 2、倒入冰棍模具,冷藏一段时间至冰棍稍凝固,插入冰棍棒,移至冷冻室冷冻一晚。(脱模时用水冲一下模具会比较好脱)



莓果蜜酸奶